

彰化縣二林. 新生. 萬合. 中興. 萬興國中. 萬興國小 114學年度第二學期第14週午餐食譜設計(葷

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
5月11日 星期一 餐數 1454	芝麻飯(黑芝麻0.5K)(蒸)	和風唐揚雞(炸) 冷凍肌肉雞柳條 102 Kg 洗選蛋(粒)G 12 粒 蒜泥(0.6K*包) 2 包 薑泥(0.6K*包) 2 包	日式蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 63 Kg 毛豆仁 6 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 2 包	桂竹筍炒肉絲(炒) 桂竹筍(切段) 75 Kg 前腿肉絲*米迪M 15 Kg 木耳絲 7 Kg	蒜香油菜(燙) 履歷油菜(切段) 87 Kg	蘿蔔大骨湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 48 Kg 大骨*米迪M 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包		醣類: 90 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.5 g 熱量: 741.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.5 2.5 0.0 0.0
5月12日 星期二 餐數 1305	白米飯(蒸)	冬瓜燒鴨(煮) 鴨丁(Q) 99 Kg 冬瓜(去皮去籽) 35 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	蕃茄燴豆腐(煮) 牛蕃茄(去蒂頭) 43 Kg 蝦豆腐(大丁4.5K*庄興) 14 盤 蒜泥(3.15K*庄興) 2 桶 青蔥 1 Kg	山東滷味(滷) 大只黑豆干(切丁)*箱L 24 Kg 白蘿蔔(中丁) 24 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 24 Kg 米血切丁(CAS) 21 Kg 滷包 10.01 個 老薑片(0.6K*包) 1 包 蒜仁(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	綠產有機青松菜(燙) 有機青松菜(切段*款) 78 Kg	玉米蛋花湯(煮) 玉米粒(Q) 27 Kg 洗選蛋G 18 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	蘋果汁	醣類: 102 g 脂肪: 28 g 蛋白質: 36.6 g 熱量: 806.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量:	5.5 2.3 1.5 2.5 0.0 1.0
5月13日 星期三 餐數 1454	白米飯(蒸)	日式豬排(炸) 豬腿肉排(60g片*庄興) 1554 片 洗選蛋G 10 Kg 粗麵包粉(3K*包)南門 7 包	芋泥包(蒸) 冷凍芋泥包(南山-小) 1554 個	滷油豆腐(滷) 中三角油豆腐(3K*庄興) 1554 個	有機空心菜(炒) 有機空心菜(切段*款) 87 Kg	肉羹飯(煮) 大白菜(切粗絲) 48 Kg 赤肉羹(裕興) 45 Kg 鮮筍(切絲) 18 Kg 洗選蛋G 10 Kg 生香菇(切) 6 Kg 金針菇 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg (鮮筍提前)	蘋果	醣類: 124 g 脂肪: 29.5 g 蛋白質: 37.5 g 熱量: 911.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3.4 1.1 2.5 1.6 0.0
5月14日 星期四 餐數 1454	燕麥飯(燕麥10K)(蒸)	可樂雞翅(煮) 雞翅(CAS) 1554 支 可樂(2L*大) 6 瓶 老薑片(0.6K*包) 1 包 蒜仁(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	筍乾燒肉(煮) 筍乾(濕) 55 Kg 前腿肉丁*米迪M 45 Kg	起司烤馬鈴薯(烤) 馬鈴薯(去皮) 90 Kg 單色乳酪(1K*箱) 8 包 義式黑胡椒(60g*小罐) 1 包 義大利香料(250g) 1 包 橄欖油(1L*奧利塔) 1 罐	蒜香青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) 87 Kg	味噌豆腐湯(煮) 大骨*米迪M 9 Kg 粗筍(小丁4.5K*庄興) 8 盤 洋蔥(切絲) 5 Kg 味噌(3K*盒) 5 盒 青蔥 0.5 Kg	保久乳	醣類: 97.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.1 g 熱量: 831.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量:	5.5 3.0 0.9 2.5 0.0 0.9
5月15日 星期五 餐數 1322	糙米飯(糙米自備)(蒸)	蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚(110片*Q)*345g 1422 片	豆瓣肉燥(煮) 豬絞肉(包絞肉*米迪M) 27 Kg 小豆輪 21 Kg	酸白菜肉鍋(煮) 大白菜(切片) 49 Kg 酸白菜(600g) 21 包 前腿肉片*米迪M 15 Kg 百頁小丁*榮洲L 12 Kg 冷凍玉米筍(片) 6 Kg 金針菇 6 Kg 非基改豆皮(1.8K*庄興) 1 袋	炒高麗菜(炒) 高麗菜(切片) 85 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	玉米排骨湯(煮) 冷凍玉米塊(Q) 54 Kg 中骨*陸輝 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 2 包		醣類: 88.5 g 脂肪: 26 g 蛋白質: 31.1 g 熱量: 712.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.7 1.2 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

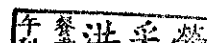
2026/5/8

\*本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

\*本產品含有易引起過敏之食物, 如: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品, 不適合對其果敏體質者食用。

廠商營養師: 

營養師: 

午餐秘書: 

校長: 

彰化縣二林、新生、萬合、中興、萬興國中、萬興國小 114學年度第二學期第14週素食食譜設計(素)

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
5月11日 星期一 餐數 16	芝麻飯(蒸)	乾扁四季豆(煮) 熟白芝麻(兩) 1兩 生豆筋(切段*粥) 0.7 Kg 新鮮四季豆(切段) 0.7 Kg 素皮絲(KG*泡水) 0.2 Kg	日式蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 毛豆仁 Kg 洗選蛋G Kg	滷桂竹筍(煮) 素肉燥(600g*包) 1包 木耳絲 Kg 桂竹筍(切段) Kg	炒油菜(燙) 臘臘油菜(切段) Kg	蘿蔔湯(煮) 老薑片(0.6K*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg		醣類: 67.5 g 脂肪: 26.5 g 蛋白質: 29.1 g 熱量: 624.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 2.8 1.5 2.5 0.0 0.0
5月12日 星期二 餐數 16	白米飯(蒸)	凉拌甜筍(煮) 沙拉(100g*條)桂冠 2包 甜筍(去殼) 2 Kg	蕃茄燴豆腐(煮) 素食蕃茄醬(小)N 1罐 牛蕃茄(去蒂頭) Kg 紅豆(大丁4.5K*豆興) 盤	山東滷味(滷) 素米血(450g*龍味奇) 1包 滷包 個 老薑片(0.6K*包) 包 大溪黑豆干(切丁)*粥L Kg 白蘿蔔(中丁) Kg 杏鮑菇(頭切塊) Kg	除產有機青松菜(燙) 有機青松菜(切段*款) Kg	玉米蛋花湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg	蘋果汁	醣類: 93.5 g 脂肪: 28.5 g 蛋白質: 36.2 g 熱量: 775.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.9 2.4 1.6 2.5 0.0 1.0
5月13日 星期三 餐數 16	白米飯(蒸)	香煎豆包(煎) 生豆包(個*影)N 35 個	芋泥包(蒸) 冷凍芋泥包(南山*小) 16 個	滷四角油豆腐(滷) 大四角油豆腐(3.5g*物) 35 個	有機空心菜(炒) 有機空心菜(切段*款) Kg	肉羹飯(煮) 素肉羹(KG)N 0.6 Kg 大白菜(切粗絲) Kg 生香菇(切) Kg 金針菇 Kg 洗選蛋G Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 鮮筍(切絲) Kg	蘋果	醣類: 130.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 36.8 g 熱量: 916.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.3 3 1.2 2.5 1.0 0.0
5月14日 星期四 餐數 16	燕麥飯(蒸)	開陽獅子頭(煮) 素獅子頭(大)N 35 個 大白菜(切片) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	油腐滷肉(煮) 中三角油豆腐(2.5g*物) 35 個 素肉燥(600g*包)N 1包 筍乾(濕) Kg	起司烤馬鈴薯(烤) 義大利香料(250g) 包 粗粒馬鈴薯(600g*小根切) 包 馬鈴薯(去皮) Kg 單色乳酪絲(1K*華豐) 包 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	炒青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) Kg	味噌豆腐湯(煮) 味噌(3K*盒) 盒 紅豆(小丁4.5K*豆興) 盤	保久乳	醣類: 91.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 39.3 g 熱量: 804.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.1 3.0 0.9 2.5 0.0 0.9
5月15日 星期五 餐數 16	糙米飯(蒸)	牛蒡燉山藥(煮) 紅棗(兩) 1兩 山藥(中丁) 1 Kg 冷凍皇帝豆(1K*包) 0.6 包 新鮮牛蒡(切片) 0.4 Kg 薑片 0.1 Kg	豆輪肉燥(煮) 素肉燥(180g*包)N 1包 小豆輪 Kg	酸白菜肉鍋(煮) 大白菜(切片) Kg 百頁小丁*榮洲L Kg 冷凍玉米筍(片) Kg 金針菇 Kg 淨製豆皮肉(1.8K*22N) 袋 酸白菜(15K*箱) 箱	炒高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	玉米湯(煮) 素排骨(溼)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 冷凍玉米塊(Q) Kg		醣類: 97.5 g 脂肪: 26 g 蛋白質: 32.3 g 熱量: 753.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 2.7 1.2 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

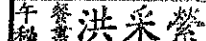
2026/5/8

\*本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

\*本產品含有易引起過敏之食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其果敏體質者食用。

廠商營養師：

營養師：

午餐秘書：

校長：